

Les Îles en forme et en santé!



COMMUNIQUÉ

POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

***Les Îles en forme et en santé,* fier de contribuer à la santé des jeunes hockeyeurs de la Coupe Desjardins!**

Îles-de-la-Madeleine, 14 mars 2011. — À l'approche de la Coupe Desjardins 2011, la saine alimentation des jeunes hockeyeurs revêt une importance majeure. Le projet *Les Îles en forme et en santé* en est bien conscient et c'est pourquoi il contribue activement cette année à cet événement d'envergure.

Quelques principes alimentaires sont d'abord à retenir quand il est question de manger avant une activité physique intense, telle une partie de hockey dans le cadre d'un tournoi. Il est tout aussi primordial de bien s'hydrater avant, pendant et après. Il est donc important de s'y attarder pour atteindre l'objectif de réussite dans son sport. C'est ce qui a motivé le comité d'action du projet *Les Îles en forme et en santé* à coordonner la mise en place d'un atelier d'information qui traite de ces différents aspects. Ainsi, le vendredi 18 février dernier, près de trente parents de joueurs de catégorie Atome et Pee-Wee CC ont pu bénéficier des conseils pratiques de Sylvie Arseneau, nutritionniste au CSSS lors d'une causerie intitulée « Hydratation, alimentation et activité physique ».

Mais l'implication du projet à la Coupe Desjardins ne s'arrête pas là. En effet, chacun des 250 jeunes hockeyeurs participants recevra une portion quotidienne de fruits, de légumes et de produits laitiers, et ce, durant toute la durée du tournoi, une contribution majeure financée par *Les Îles en forme et en santé*.

Ces deux initiatives s'inscrivent dans le cadre du plan d'action local qui vise à favoriser l'adoption et le maintien d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif chez les jeunes Madelinots âgés de 0 à 17 ans, ainsi que leurs familles. Pour toute information concernant l'alimentation et l'hydratation en lien avec la pratique de votre sport, vous pouvez contacter Sylvie Arseneau, nutritionniste au CSSS des Îles. Vous pouvez aussi visiter la page Facebook *Les Îles en forme et en santé* afin de bénéficier de l'information et des conseils qui y sont ajoutés régulièrement.

Tous les membres du comité local en profitent pour souhaiter bonne chance à toutes les équipes qui participent à la Coupe Desjardins 2011.

– 30 –

Source : France Arseneau
Responsable des communications
Les Îles en forme et en santé

Pour une entrevue :

Sylvie Arseneau
Nutritionniste
CSSS des Îles
418 986-2572, poste 4228

Gino Yanire
Coordonnateur
Les Îles en forme et en santé
418 986-3321, poste 22